



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Antrekotas individualias receptūras

Vilniaus Petro Vileišio progimnazija

Filaretų g. 3, Vilnius

2022-2023 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00
val.

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

1 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150
Juoda duona	K001	20
Plovas su kiauliena	K016	10/40/50
Daržovių rinkinukas agurkai, pomidorai (pagal sezoną)	D006	25/25
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo, paskanintas greipfrutais	G009	150

(6-10 m.) amžiaus

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

1 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150
Juoda duona		20
Natūralus kalakutienos terinas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	45,5/4,5
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	80
Daržovių lazdelės (morkos, paprika)	D006	30/20
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo, paskanintas uogomis	G009	150

6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:00- 13:00 val.)
1 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150,00
Juoda duona		20,00
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž024	50,00
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100
Šviežių daržovių salotos	S007	30
Daržovių rinkinukas(pagal sezoną)	D000	40
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo, paskatintas mėta	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
1 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	40/25/35
Virti griekiai(tausojantis)	Gr018	100
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, cukinija arba paprika)	D006	25/25
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo su citrina		145/5

6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
1 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150
Juoda duona		20
Varškės apkepas	K85	100
Natūralus jogurtas/trintos uogos		30
Trintos uogos	15Pad	30
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatų lapai, morkos)	D006	30/10/20
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo, paskatintas uogomis		150/5

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
2 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Pilno grūdo duona		20
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80
Daržovių rinkinukas(morkos,agurkai) (pagal sezoną)	D006	30/30
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo, paskatintas citrina	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
2 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Perlinių kruopų sriuba	Sr021	150
Juoda duona		20
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/50
Virti griekiai	Gr018	100
Sezoninės daržovių rinkinys (agurkai, morkų lazdelės, salotų lapai)	Gr002	50
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo paskanintas uogomis	G009	145/7

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
2 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150
Juoda duona		20
Žuvies maltinis su krapais (tausojantis)	Ž011	50
Miežinės kruopos	Kr001.1	100
Kopustų-morkų salotos	s001	50
Špinatų-grietinėlių padažas	P0015	20
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo su apelsiniais	G009	100/5

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:00- 13:00 val.)
2 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150
Juoda duona		20
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	50
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	80
Daržovių rinkinukas(morkos, brokoliai, agurkai pagal sezoną)	D006	15/15
Kopūstų-morkų salotos su užpilu	S001	30
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo, paskanintas vynuogėmis		150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
2 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr044	150
Pilno grūdo duona		20
Spelta miltų-varškės blynėliai su jogurto padažu	V002	120/35
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai)	D006	10/20/20
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo, paskanintas apelsiniais	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150
Juoda duona		20
Kiaulienos kepsneliai su sezamais	K006	70/30
Virti ryžiai	Gr002	100
Morkų salotos su salierais	S006	50
Daržovės lazdelės (pagal sezoną agurkas, paprika)	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150
Sezoniniai vaisiai		50

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr027	150
Juoda duona		20
Orkaitėje keptas vištienos terinas su linų sėmenimis (tausojantis)	P017	50/1,5
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	80
Daržovių salotos su paprikomis	S010	50
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Juoda duona		30
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5
Virtos kvietinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100
Daržovių salotos su krapais	S011	75
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Kvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Pieniška ryžių kruopų sriuba	Sr024	150
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės(tausojantis)	P018	50
Kietųjų grūdų makaronai (augalinis)	Gr010	100
Daržovės lazdelės (pagal sezoną agurkas, morka,salotų lapai)	S005	75
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150
Sezoniniai vaisiai		50

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150
Juoda duona		20
Varškės -morkų apkepas	V013	75/25
Jogurtas su žolelėmis	15Pad	30
Daržovių lazdelės (morkos, paprikos,)	D006	20/20
Sezoniniai vaisiai		70
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
4 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	Sr007	150
Juoda duona		20
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100
Švž. Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S001	50
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:00- 13:00 val.)
4 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Juoda duona		20
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K002	50
Bulvių košė	Gr12	80
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	50
Vaisiai		50
Vanduo su uogomis	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
4 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Daržovių sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150
Juoda duona		20
Žuvies apkepas su daržovėmis	Ž015	50/120
Daržovių lazdelės (morkos, agurkai,)	D006	20/20
Sezoniniai vaisiai		50
Vanduo, praturtintas vaisiais	G003	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
4 Savaitė Kvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150
Juoda duona		20
Kietųjų kviečių makaronai su vištienos padažu ir daržovėmis	Gr10 P008	100/50
Daržovių rinkinukas (morkos, cukinijos)	S009	40
Sezoniniai vaisiai		50
Stalo vanduo su uogomis	G009	150

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
4 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga(gr.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150
Juoda duona		20
Kepti varškėčiai	V003	100
Jogurtas/ trintos uogos		15/15
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos ir pekino kopūstų lapai, apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu)	D006	15/15
Vaisiai		50
Vanduo, paskanintas obuoliais	Gr009	150